

第2期 特定健康診査等 実施計画を 策定しました



生活習慣病を中心とした疾病を予防するための『特定健康診査等

実施計画』は、特定健康診査等基本指針に即して5年ごとに策定し、定期的に見直しを行います。平成20年度から平成24年度までの第1期計画が終了し、平成25年度から平成29年度までの第2期計画を策定しました。

数値目標

国の基本指針を参考に、計画期間の最終年度である平成29年度数値目標を次のとおり設定します。

- ◆平成29年度目標実施率
 - ア. 特定健康診査実施率 60%
 - イ. 特定保健指導実施率 60%
 - ウ. メタボリックシンドローム該当者・予備群の平成20年度対比減少率25%

けんこう香美ングセミナーでは、対象者の生活改善の取り組みを6カ月に渡り、応援します。写真のようなストレッチや筋トレ中心の運動教室を月1回行っています。



健康運動指導士
前田 郁さん

この先、ずっと好きなことを 続けるためにも

国保の特定健診 特定保健指導の 現状と結果報告

恐ろしい
生活習慣病

特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査で、対象は40〜74歳の方です。日本人の約3分の2が、がん・心臓病・脳卒中の3大死因で亡くなっています。そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると内臓脂肪から分泌される物質が糖尿病・高血圧・高脂血症を引き起こし、動脈硬化を進行させます。

特定健診で 生活習慣病を防げ

特定健診とは、身長・体

体重が1・37キロ減
腹囲2・68センチ減

特定健診を受診され、メタボリックシンドロームの危険性がある方へ、生活習慣を見直していただくために、けんこう香美ングセミナーなどの特定保健指導をご案内しています。案内を受け取られた方は、必ずご参加ください。

けんこう香美ングセミナーでは、生活習慣の見直しについて重点的に取り組んでいます。セミナーの中でご自身の生活習慣を振り返ってもらい、その中で、改善が必要と思われる点につ

重・腹囲測定、血液検査、検尿、血圧測定等の検査を実施し、生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見して、重症化を防ぐための健診で平成20年度から始まりました。

特定健診には、市の行う集団健診と医療機関での個別健診があります。

今年度の集団健診は、あと6回の受診機会がありますので、希望される方は受診日の1週間前までに健康介護支援課（☎52・9282）までご連絡ください。個別健診受診希望の方は平成26年1月31日まで受診できます。医療機関に事前に申し込んでください。人間ドックを受診する際にも助成の対象となる場合があります。（3ページ参照）

受診率41・4%
昨年度比3.7%増

平成24年度は個別訪問や、はがき・電話による受診勧奨を実施した結果、全ての年代で前年より受診率が上がりました。全体の受診率も41・4%（推計値）と前年より3.7%の大幅増と過去5年間で最も高い受診率となりました。しかし、依然として、若い世代の受診率が低く、まだまだ受診率が高いとはいえません。

異常がなくても
毎年受けましょう

23年度に受診した方で24年度に受診しなかった方が481人いました。健康診断は毎年受診することに意義があります。「昨年受診して異常がなかったのが今年は大丈夫」と思わないでください。異常なしの判定値には最小値・最大値があり、その位置にあるのかご存じですか。正常範囲のぎりぎりの

健診結果説明会

～健診結果を分析しよう～

今年度、国保の特定健診を受診された方を対象に、健診結果説明会を開催します。詳細については、対象者に案内文書を送付します。

内容

- ★特定健診の検査結果の見方と説明
- ★食事のはなし ～食育SATシステムを使って食事のバランスをチェックしてみよう～
- ★運動のはなし&実技 ～楽しく消費カロリーアップ～
- ★体組成測定 ～体重・体脂肪・筋肉量・内臓脂肪レベルなどを測定してみよう～
- ※生活習慣病のリスクが高い方には、説明会終了後に保健指導を実施する場合があります。

特定健診の結果をこれからの生活に生かすために、ぜひご参加ください。



岡市民保険課 保険班
☎53-3115

香美市の特定健診受診者数・受診率の推移

	受診者数	受診率
20年度	2,225人	36.1%
21年度	2,128人	35.1%
22年度	2,117人	35.6%
23年度	2,220人	37.7%
24年度	2,400人	41.4%

※平成24年度は推計値

位置にあるのか、または昨年と比較して位置が最大値側に寄っていないか、毎年確認することが大切です。